

Koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandisalat porru ja varsselleriga	40	17.85	0.50	0.94	2.36
Kummeli-apelsinitee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		653.65	27.15	19.10	96.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	120	235.99	4.22	10.62	30.81
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		765.77	24.56	31.5	98.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	424.76	15.06	18.14	49.86
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	40	20.52	0.38	1.46	1.85
Sidrunivesi	100	0.78	0.04	0.02	0.18
Pria jogurt	100	60.54	2.69	2.06	8.01
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		733.91	24.87	26.39	100.61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	194.88	9.73	11.88	13.66
Kaneeline õuna-astepajukissell	150	133.94	0.25	0.30	32.66
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
Kokku		682.8	22.19	25.39	94.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	50	96.67	9.35	5.51	2.53
Värske tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	40	25.40	0.58	1.32	3.31
Punasekapsasalat	40	27.69	0.65	1.88	2.49
Ounamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		670.55	25.26	20.21	99.80

Nädala keskmine: 701.34 24.80 24.52 97.85
 10 päeva keskmine: 697 25.2 24.3 97.0

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.